

Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng thấp tay trước mặt cho nữ sinh viên Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

Nguyễn Duy Trường*

*ThS. Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

Received: 27/6/2024; Accepted: 02/7/2024; Published: 10/7/2024

Abstract: Volleyball appeared in our country in 1922, when the country had not yet gained independence and the economy was still backward. To this day, volleyball has grown across the country. Volleyball training not only improves sports achievements, but through which practitioners will train themselves valuable qualities such as: Perseverance, independence, creativity, and solidarity. In volleyball, low-handed passing is considered a basic technique in defense to facilitate coordination with passing two attacking organizations to break the opponent's defensive tactics

Keywords: Applications, exercises, techniques, passing the ball low-hand in front, student, Posts and Telecommunications Institute of Technology

1. Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây bóng chuyền đã được Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông đầu tư và phát triển mạnh trong giảng dạy và học tập, để nữ sinh viên (NSV) hoàn thành tốt môn học. Tuy nhiên điểm yếu của nữ sinh viên học viện (NSVHV) qua quan sát cho thấy SV còn yếu, thường mắc các lỗi phán đoán sai vị trí của bóng, tư thế của tay, chân chưa đúng khi thực hiện kỹ thuật (KT). Xuất phát từ thực tế đó, để nâng cao KT BCTT trước mặt (CBTTTTM) cho NSVHV, chúng tôi nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả KT CBTTTTM cho NSV Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

- Đối tượng nghiên cứu: Bài tập nâng cao KT CBTTTTM trong giờ học thể chất chính khóa cho NSV HV Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

- Phạm vi nghiên cứu: Trong giờ học giáo dục thể chất chính khóa – Môn Bóng chuyền của NSV HV Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

- Địa điểm nghiên cứu: Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

2.2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.2.1. Lựa chọn các bài tập chuyên môn (BTCM) nâng cao hiệu quả KT CBTTTTM cho NSVHV

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua phân tích các giáo án giảng dạy. Chúng tôi đã lựa chọn được một số các BTCM ứng dụng trong giảng dạy – tập luyện để nâng cao hiệu quả KT CBTTTTM cho NSVHV. Hệ thống các bài tập bao gồm:

- **Nhóm I:** Bài tập củng cố và hoàn thiện KT CBTTTTM.

Bài tập 1. Tập hình tay tiếp xúc bóng.

Bài tập 2. Tập phối hợp tay chân, thân người.

Bài tập 3. CBTTTTM qua lại khoảng cách 3 - 4m.

Bài tập 4. CBTTTTM vào tường kết hợp di chuyển ngang.

Bài tập 5. CBTTTTM vào tường kết hợp di chuyển tiến lùi.

Bài tập 6. Phối hợp CBTTTTM kết hợp di chuyển ngang.

Bài tập 7. Phối hợp CBTTTTM kết hợp di chuyển tiến

Bài tập 8. Đệm đỡ phát bóng ở các vị trí (số 1, 2, 4, 5, 6) lên vị trí số 3.

- **Nhóm II:** Bài tập hoàn thiện thể lực chuyên môn.

Bài tập 9. Di động đệm bóng liên tục kết hợp lăn ngã ở các hướng khác nhau.

Bài tập 10. Chạy zíc zắc 9 - 3 - 6 - 3 - 9.

Bài tập 11. Cầm tạ ante 1.5 - 3kg xoay vai, cẳng tay, cổ tay.

Bài tập 12. Chạy rẽ quạt.

- *Nhóm III: Bài tập phát triển tâm lý, ý chí.*

Bài tập 13. Lăn ngã cứu bóng.

Bài tập 14. CBTTTM vào các ô quy định trên tường.

Bài tập 15. Bài tập đệm đỡ phát bóng tấn công.

Bài tập 16. Thi đấu tập.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn hệ thống các BTCM ứng dụng trong giảng dạy - tập luyện để nâng cao hiệu quả KT cho NSVHV, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên (GV) hiện đang làm công tác giảng dạy môn bóng chuyền có nhiều kinh nghiệm trên phạm vi toàn quốc. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức:

- Ưu tiên 1: Bài tập quan trọng.
- Ưu tiên 2: Bài tập bình thường.
- Ưu tiên 3: Bài tập không quan trọng.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn để tìm và lựa chọn ra được những bài tập đặc trưng tiêu biểu để nâng cao KT cho NSVHV. Số phiếu phỏng vấn phát ra là 30, thu về là 30, kết quả thu được ở bảng 2.1:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống các BTCM ứng dụng trong giảng dạy - tập luyện để nâng cao hiệu quả KT CBTTTM cho NSV (n = 30)

Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
	n	%	ưu tiên 1		ưu tiên 2		ưu tiên 3	
			n	%	n	%	n	%
Nhóm I: Bài tập củng cố và hoàn thiện KT CBTTTM								
Bài tập 1	28	93,33	23	82,14	3	10,71	2	7,15
Bài tập 2	29	96,66	20	68,69	6	20,68	3	10,63
Bài tập 3	27	90,00	22	81,48	3	11,11	2	7,41
Bài tập 4	24	80,00	19	79,16	3	12,50	2	8,34
Bài tập 5	25	83,33	21	84,00	2	8,00	2	8,00
Bài tập 6	26	86,33	20	76,92	4	15,38	2	7,70
Bài tập 7	27	90,00	23	85,18	5	18,51	2	7,41
Bài tập 8	18	60,00	12	66,66	4	22,22	2	11,12
Nhóm II: Bài tập hoàn thiện thể lực chuyên môn								
Bài tập 9	16	53,33	10	62,50	4	25,00	2	12,50
Bài tập 10	20	66,66	15	75,00	3	15,00	2	10,00
Bài tập 11	15	50,00	7	46,68	4	26,66	4	26,66
Bài tập 12	26	86,66	20	76,92	4	15,39	2	7,69
Nhóm III: Bài tập phát triển tâm lý, ý chí								
Bài tập 13	19	63,33	9	47,36	6	31,58	4	21,06
Bài tập 14	22	73,33	18	81,82	2	9,09	2	9,09
Bài tập 15	17	56,66	13	76,48	2	11,76	2	11,76
Bài tập 16	25	83,33	20	80,00	3	12,00	2	8,00

Kết quả ở bảng 2.1 cho thấy, 16 BTCM ứng dụng trong giảng dạy - tập luyện để nâng cao hiệu quả KT cho NSVHV mà chúng tôi đưa ra đều được lựa chọn với số ý kiến khác nhau. Song có 10/16 bài tập chiếm

70.00% trở lên và phần lớn đều xếp ở mức độ tiên 1 được đề tài lựa chọn.

Như vậy, qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 10 BTCM ứng dụng trong quá trình giảng dạy tập luyện để nâng cao hiệu quả KT cho NSVHV.

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Căn cứ vào số buổi tập trong 1 tuần, chúng tôi tiến hành thực nghiệm các BTCM cho NSVHV (n = 44). Số NSVHV và được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên. Để đảm bảo tính khách quan chúng tôi đã tiến hành kiểm tra hai nhóm bằng test chuyên môn thu được qua phỏng vấn các GV.

Test 1: BCTT chính xác vào tường.

Test 2: Tập phối hợp một người tung bóng và một người CBTTTM.

Test 3: Chạy hình rẽ quạt.

**Test 1:* BCTT chính xác vào các vị trí quy định trên tường nhằm đánh giá cảm giác dùng sức, cảm giác không gian, thời gian, tính nhịp điệu. (10 quả).

- Vị trí các ô cao so với mặt đất 3 - 3,5m.

- Đường kính mỗi ô 40cm.

- Vị trí đứng cách tường khoảng 2m.

- Thang tính điểm:

+ Từ 9 - 10 điểm chuyền bóng ổn định vào ô số 5.

+ Từ 7 - 8 điểm chuyền bóng vào ô số 4.

+ Từ 5 - 6 điểm chuyền bóng vào ô số 3.

+ Từ 4 điểm trở xuống bóng hỏng vào ô số 2.

**Test 2:* Tập phối hợp một người tung bóng và một người CBTTTM nhằm đánh giá độ ổn định, tính chính xác, tính nhịp điệu. (10 quả).

Người tập đứng quay mặt vào nhau, một người phục vụ tung bóng đều, ổn định, bóng rơi trước mặt, một người thực hiện KT BCTT.

- Vị trí đứng cách nhau khoảng 3 - 4m.

- Thang tính điểm:

+ Bóng rơi vào 3m² ở vị trí số 3: 8 - 10 điểm.

+ Bóng rơi ngoài ô 3m² ở vị trí số 3: 5 - 7 điểm.

+ Bóng ngoài sân hay qua lưới: 2 - 4 điểm.

+ Không chạm bóng: 0 điểm.

**Test 3:* Đánh giá khả năng duy trì sức bền tốc độ của SV bằng test chạy rẽ quạt. Đơn vị đo bằng giây (s).

- Thực hiện 2 lần lấy thành tích tốt nhất, thời gian nghỉ giữa 2 lần là 5 phút.

**Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.*

Để đảm bảo tính khoa học và thuận lợi trong quá trình thực nghiệm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 nhóm trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra trước thực

nghiệm thu được ở bảng 2.2:

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra 2 nhóm trước thực nghiệm (n = 44)

Test	BCTT chính xác vào tường		Tập phối hợp một người tung bóng và một người CBTTTM		Chạy rê quạt		Ghi chú
	Nhóm TN n = 22	Nhóm ĐC n = 22	Nhóm TN n = 22	Nhóm ĐC n = 22	Nhóm TN n = 22	Nhóm ĐC n = 22	
\bar{x}	5,59	5,65	6,20	6,10	29,33	29,25	
$\pm\sigma$	0,179		0,185		0,308		
$t_{\text{tính}}$	0,42		0,48		0,61		
P	$\leq 0,05$						

Từ kết quả ở bảng 2.2 cho thấy:

$$t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,684$$

Từ đó cho phép rút ra kết luận: Trước thực nghiệm sự khác biệt của hai nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \leq 0,05$, hay nói cách khác trước thực nghiệm hai nhóm có trình độ tương đương nhau.

Để tiến hành thực nghiệm đúng tiến độ. Chúng tôi đã xây dựng tiến trình giảng dạy và ứng dụng các bài tập vào quá trình giảng dạy nhằm nâng cao hiệu quả KT CBTTTM:

Bài tập 1. Tập hình tay tiếp xúc bóng.

- Mỗi nhóm 2 người, một người giữ bóng đưa ra ngang tầm thắt lưng, người đối diện, tại chỗ làm động tác tiếp xúc bóng. Chú ý hình tay và điểm tiếp xúc của mặt phẳng 2 cẳng tay khi tiếp xúc đánh bóng.

- Khối lượng: mỗi người thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 lần, thời gian nghỉ là 2 - 3 phút.

Bài tập 2. Tập phối hợp tay chân, thân người.

- Mỗi nhóm 2 người, một người giữ bóng đưa ra ngang tầm thắt lưng, người đối diện, người thực hiện KT BCTT thực hiện di chuyển 1 - 2 bước, sau đó vào hình tay để tiếp xúc bóng.

- Khối lượng: mỗi người thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 lần, thời gian nghỉ là 2 - 3 phút.

Bài tập 3. CBTTTM qua lại khoảng cách 3 - 4m.

- Hai người đứng đối diện, cách nhau 3 - 4m, một người tung bóng, người kia làm động tác KT trả lại người cùng tập.

- Hai người đứng đối diện, cách nhau 3 - 4m chuyển bóng qua lại.

- Khối lượng: mỗi người thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 quả, thời gian nghỉ giữa quãng là 2 - 3 phút.

- Yêu cầu: đường bóng đi một góc 45°.

Bài tập 4. CBTTTM vào tường kết hợp di chuyển ngang.

- Người tập đứng ở tư thế mặt qua vào tường khoảng cách 1,5 - 2m, thực hiện KT chuyển bóng thấp thay liên tục vào tường kết hợp di chuyển sang

ngang (phải hoặc trái).

- Khối lượng: mỗi người thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 30 quả, thời gian nghỉ mỗi tổ là 3 - 4 phút.

Bài tập 5. CBTTTM vào tường kết hợp di chuyển tiến lùi.

- Người tập đứng ở tư thế ban đầu mặt qua vào tường khoảng cách 1,5 - 2m, thực hiện KT chuyển bóng thấp thay liên tục vào tường kết hợp di chuyển tiến lùi (tùy vào lực tay khi tiếp xúc bóng, lực tay mạnh thì nhanh chóng di chuyển lùi về phía sau để nhận bóng và thực hiện KT, còn nếu lực tay nhẹ thì tiến phải trước để nhận bóng và thực hiện KT).

- Khối lượng: mỗi người thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 30 quả, thời gian nghỉ mỗi tổ là 3 - 4 phút.

Bài tập 6. Phối hợp CBTTTM kết hợp di chuyển ngang.

- Người tập đứng thành hàng ngang quay mặt vào nhau ở cuối sân với khoảng cách 3 - 5m, lần lượt từng cặp đối thực hiện CBTTTM kết hợp di chuyển ngang từ cuối sân bên này sang cuối sân bên kia.

- Khối lượng thực hiện: 4 tổ, thời gian nghỉ mỗi tổ là 2 - 3 phút.

Bài tập 7. Phối hợp CBTTTM kết hợp di chuyển tiến lùi.

- Thực hiện CBTTTM theo nhóm 2 người, một người tiến, một người lùi từ đầu sân bên này sang cuối sân bên kia, sau đó đổi ngược lại (có thể tập với tường dùng sức mạnh nhẹ để di chuyển tiến lùi).

- Khối lượng thực hiện: 4 tổ, thời gian nghỉ mỗi tổ là 2 - 3 phút.

Bài tập 12. Chạy rê quạt.

- Đặt 7 quả bóng tại 7 điểm quy định là: A, B, C, D, E, F, G.

- Người thực hiện khi có hiệu lệnh xuất phát từ điểm A đến B, quay lại A rồi đến C, quay lại A rồi đến D và hết điểm G quay lại A là đích.

- Khối lượng thực hiện: 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 5 phút.

Bài tập 14. CBTTTM vào các ô quy định trên tường.

- Người tập đứng ở tư thế quay mặt vào tường với khoảng cách 1,5 - 2m, thực hiện KT chuyển bóng liên tục vào tường mỗi ô 5 quả (yêu cầu chuyển lần lượt vào các ô quy định trên tường thứ tự các ô là 5, 4, 3, 2 trên tường).

- Khối lượng: mỗi người thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 quả, thời gian nghỉ mỗi tổ là 3 - 4 phút.

Bài tập 16. Thi đấu tập: Phân chia thành các đội khác nhau, mỗi đội thi đấu gồm 6 người; Các đội thực hiện thi đấu với nhau 3 hiệp thẳng 2.

2.2.3. *Đánh giá hiệu quả quá trình ứng dụng các bài tập vào trong quá trình giảng dạy dựa trên tiêu chuẩn đã xác định*

Sau thời gian thực nghiệm 03 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ KT chuyên bóng của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả ở bảng 2.3:

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ KT CBTTM của NSV (n = 44)

Test	BCTT chính xác vào tường		Tập phối hợp một người tung bóng và một người CBTTM		Chạy rê quạt		Ghi chú
	Nhóm TN n = 22	Nhóm ĐC n = 22	Nhóm TN n = 22	Nhóm ĐC n = 22	Nhóm TN n = 22	Nhóm ĐC n = 22	
\bar{x}	7,39	6,35	7,83	6,72	27,33	28,85	
$\pm\sigma$	0,289		0,295		0,408		
$t_{\text{tính}}$	2,56		2,98		3,38		
P	< 0,05						

Từ kết quả ở bảng 2.3 ta thấy:

Test 1: $t_{\text{tính}} = 2,56 > t_{\text{bảng}} = 1,684$

Test 2: $t_{\text{tính}} = 2,98 > t_{\text{bảng}} = 1,684$

Test 3: $t_{\text{tính}} = 3,38 > t_{\text{bảng}} = 1,684$

Như vậy sau 3 tháng tập luyện kết quả thu được ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$). Sự khác biệt giữa hai nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Hay nói cách khác, các bài

tập mà chúng tôi lựa chọn đã có tác dụng nâng cao hiệu quả giảng dạy KT chuyên bóng cao tay trước mặt cho NSV HV Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

3. Kết luận

- Thực trạng KT CBTTM của NSVHV còn thấp, trừ một số SV được học ở các trường phổ thông và có thành tích tốt trong quá trình học tập. Vì vậy, việc nâng cao khả năng BCTT cho NSVHV là rất cần thiết.

- Đề tài lựa chọn ứng dụng được 10 bài tập để tập luyện nâng cao hiệu quả KT CBTTM cho NSVHV. Qua kiểm nghiệm thực tiễn giảng dạy và tập luyện chúng tôi nhận thấy rằng bài tập mà chúng tôi lựa chọn có tác dụng nâng cao hiệu quả BCTT cho NSVHV. Đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Tài liệu tham khảo

[1]. Dương Nghiệp Chí (1987), *Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, Bản tin khoa học KT TĐTT.
 [2]. Đinh Văn Lãm (2007), *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB TĐTT, Hà Nội.
 [3]. Nguyễn Đức Văn (1987), *Toán thống kê*, NXB TĐTT.

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh di chuyển... (tiếp theo trang 183)

Để xây dựng tiến trình giảng dạy cho SV đề tài tuân thủ các nguyên tắc sau: 1) Tăng dần lượng vận động; 2) Thích hợp và cá biệt hóa; 3) Kế hoạch và hệ thống; 4) Trực quan.

2.3.2. *Ứng dụng bài tập đã được lựa chọn để phát triển sức nhanh di chuyển cho nam SV năm thứ 2 T.ĐHTT*

Để hoàn thành nhiệm vụ, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trong năm học 2023-2024. 21 bài tập được đưa vào giảng dạy lồng ghép với chương trình học cho các nam SV năm thứ 2 Trường Đại học Tân Trào, kế hoạch ứng dụng và giảng dạy thực tế được tiến hành bởi các giảng viên giảng dạy trực tiếp các lớp theo chương trình GDTC hiện hành tại Trường Đại học Tân Trào.

3. Kết luận

Việc xây dựng quan điểm và lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam SV năm thứ 2 Trường Đại học Tân Trào là vấn đề cần thiết và phù hợp với xu thế và mục tiêu GDTC trường học hiện nay và sự phát triển của Trường Đại học Tân Trào. Qua tổng hợp tài liệu, đề tài hệ thống được 35 bài tập phù hợp,

thông qua phỏng vấn đã lựa chọn được 21 bài tập để xây dựng tiến trình tập luyện trên cơ sở nguyên tắc huấn luyện từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp, đồng thời phân tích các vùng cường độ tập luyện và các giai đoạn phát triển kỹ năng nhằm ứng dụng thực nghiệm trong học kỳ 3 năm thứ 2.

Tài liệu tham khảo

[1]. Aulic. I. V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập Thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.
 [2]. Phạm Văn Dũng, Ngô Xuân Tăng (2016), *Thực trạng sức bền nam sinh viên chuyên sâu Bóng đá ngành huấn luyện thể thao trường đại học TĐTT TP.HCM*, đề tài cấp cơ sở, Trường ĐH TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.
 [3]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
 [4]. Iodanovskaia – Gudalovskaia (1985), *Khả năng thể lực của thiếu niên tập luyện các môn thể thao khác nhau*, (Phương Uyên dịch), Bản tin KHKT TĐTT.
 [5]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.